VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

பனீர் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், துருவிய பனீர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லி - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி இரண்டையும் சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

பனீரை துருவி வைத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயையும் கொத்துமல்லியையும் பொடியாக அரிந்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஊறிய அரிசியை உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். பின்னர் அதனுடன் துருவிய பனீர், பச்சைமிளகாய், கொத்துமல்லி இவற்றைச் சேர்த்து, மாவை சிறிது தளர கலந்து, சிறிது கனமான தோசைகளாக வார்த்து எடுக்கவும். சோயாபனீர் சேர்த்தும் செய்யலாம். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. புளிப்பு வேண்டியவர்கள் மாவை 5 மணி நேரம் புளிக்கவைத்து, பிறகு பனீர் சேர்த்துச் செய்யலாம். சூடாக சாப்பிட்டால் சுவை அதிகம்.

பாலக் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நறுக்கிய பாலக் (பசலைக்கீரை) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பச்சரிசியையும் உளுத்தம்பருப்பையும் ஒன்றாக சேர்த்து 2 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய அரிசி, பருப்புடன் பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தூள், நறுக்கிய பாலக் எல்லாம் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து வைக்கவும். 5 மணி நேரமாவது புளிக்கவேண்டும். புளித்து பொங்கியதும் தோசைகளாக வார்க்கவும். கீரையில் வழவழப்பு இருப்பதால் உளுந்தை குறைத்துப் போடவேண்டும். வித்தியாசமான மாலை டிபன், இந்த தோசை.

முருங்கைக்கீரை அடை



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சரிசி - கால் கப், புழுங்கலரிசி - கால் கப், துளிரான முருங்கைக்கீரை - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> பருப்பு வகை, அரிசி, காய்ந்த மிளகாய் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். முருங்கைக்கீரையை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு லேசாக வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஊறவைத்த பருப்பு, அரிசி, மிளகாய் இவற்றுடன் பெருங்காயம், உப்பு, தேங்காய்துருவல் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைத்த மாவுடன் வதக்கி வைத்த முருங்கைக்கீரையை சேர்த்து, ஒன்றாகக் கலந்து அடைகளாக சுட்டெடுக்கவும்.

<u>குறிப்பு:</u> அடைகளை சுடும்பொழுது அதன் நடுவில் சிறு ஓட்டை போட்டு அதிலும் சற்று எண்ணெய் விடவும். சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் விடவும். இவ்வாறு செய்வதால் அடையின் உட்புறத்திலும் நன்றாக வேகும். பின்னர் திருப்பிப் போட்டு சிவந்தவுடன் எடுக்கவும். முருங்கைக்கீரையை வதக்கிப் போடுவதால் வயிற்றுக்கு ஒன்றும் செய்யாது.

நவதானிய தோசை



தேவையானவை: பாசிப்பயறு - கால் கப், கருப்பு உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், கொண்டைக்கடலை - கால் கப், பச்சரிசி - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கொள்ளு - கால் கப், சோயா - கால் கப், வெள்ளை சோளம் - கால் கப், எள்ளு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, காய்ந்த மிளகாய் - 6, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

செய்முறை: எல்லா தானியங்களையும் ஒன்றாக போட்டு நன்றாகக் களைந்து சுமார் 5 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறிய பிறகு தானியங்கள், தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லியை சேர்த்து மெல்லிய தோசைகளாக வார்த்து எடுக்கவும். இஞ்சி சேர்ப்பதால் எளிதில் ஜீரணமாகும்.

கேழ்வரகு வெல்ல தோசை



<u>தேவையானவை:</u> கேழ்வரகு மாவு - ஒரு கப், அரிசி மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், வெல்லத்தூள் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், துருவிய முந்திரி - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - சுட்டெடுக்க தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> வெல்லத்தில் 2 கப் தண்ணீர் விட்டு லேசாகக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பாகு ஆறியதும் அதில் கேழ்வரகு மாவு, அரிசிமாவு, தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்தூள், முந்திரி துருவல் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, வெல்ல தோசைகளை நெய் ஊற்றிச் சுட்டெடுக்கவும். குறிப்பு: தண்ணீரை விருப்பம்போல சிறிது கூட்டியோ குறைத்தோ சேர்க்கலாம்.

கல்தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 3 கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசி, பச்சரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து பின்னர் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். பின்னர் அரைத்த மாவை தோசைகளாக சற்று தடிமனாக வார்க்கவும். இதுதான் கல்தோசை! இதில் புளிப்பிருக்காது. இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள பச்சைமல்லி துவையல் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

பச்சைமல்லி துவையல்: நன்கு கழுவி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - 2 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 2, புளி - கொட்டைப்பாக்களவு, உப்பு - தேவையான அளவு.. எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக அரைக்கவும். இந்த பச்சை மல்லி துவையலுக்கும் கல்தோசைக்கும் செம காம்பினேஷன்!

கோயில் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், சுக்குப்பொடி - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் ஒன்றாக 2 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறியவற்றை மிகவும் நைஸாக இல்லாமல் சற்று முந்தைய பதத்தில் அரைக்கவும். ஒரு இரவு புளிக்கவைத்து, மறுநாள் அதில் மிளகு-சீரகத்தூள், சுக்குப்பொடி ஆகியவற்றை சேர்க்கவும். கறிவேப்பிலை கிள்ளிப்போட்டு, தடிமனான தோசைகளாக சுட்டெடுக்கவும். தோசைக்கல்லில் எண்ணெயை லேசாக தடவி வார்த்தாலே போதும். இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும். இந்த தோசை சற்று தடியாக மெத்தென்று, சாப்பிட ருசியாக இருக்கும். மார்கழி மாதக் கடைசியில் பெருமாள் கோயில்களில் நடைபெறும் 'தேசிகர் சாற்றுமுறை' உற்சவத்தில் பிரசாதமாக வழங்கப்படும் தோசை இது.

மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் தோசை



<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - ஒரு கப், நறுக்கிய பழத்துண்டுகள் (ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, அன்னாசி, திராட்சை, மாதுளை, பப்பாளி) - ஒரு கப், உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பச்சரிசியை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு, தண்ணீரை வடித்து பழத்துண்டுகளையும் உப்பையும் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். (உப்பு சேர்ப்பதால் சுவை கூடும்). அரைத்த மாவை மெல்லிய தோசைகளாக சுட்டெடுக்கவும். இதில் காரம் வேண்டும் என விரும்புபவர்கள், கால் டீஸ்பூன் மிளகுத்தூள் சேர்க்கலாம். இனிப்பு, காரம், புளிப்பு, உப்பு என எல்லா சுவைகளும் இணைந்து, அமர்க்களமாக இருக்கும் இந்த தோசை.

முத்து தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், ஜவ்வரிசி - ஒரு கப், புளித்த தயிர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். ஜவ்வரிசையை புளித்த தயிரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய அரிசியுடன் பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். அந்த மாவுடன் ஜவ்வரிசி கலவையை தயிரோடு சேர்த்து, பெருங்காயத்தூள், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லியையும் சேர்த்து தோசைகளாக ஊற்றவும். சற்று நிதானமாக வார்த்தெடுக்க வேண்டும். வயதானவர்கள் கூட சாப்பிடலாம். முத்து முத்தாக பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும் இந்த தோசை, உடம்புக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது.

கலர்ஃபுல் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், புழுங்கலரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - ஒரு கப், பொடியாக துருவிய கேரட் - ஒரு கப், பொடியாக துருவிய முள்ளங்கி (அல்லது) பெரிய வெங்காயம் - ஒரு கப், பொடியாக துருவிய பீட்ரூட் - ஒரு கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் இவற்றை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். 5 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். பிறகு மாவை நான்கு பாகங்களாக பிரித்து, ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒவ்வொரு காயை சேர்க்கவும். சற்று தடிமனான சிறு தோசைகளாக தனித்தனியாக சுட்டெடுத்து, நான்கு கலர் தோசைகளையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி பரிமாறவும். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள எள்ளு மிளகாய்ப் பொடி நன்றாக இருக்கும்.

எள்ளு மிளகாய்ப் பொடி: ஒரு கப் எள்ளை வெறும் வாணலியில் பொரியும் வரை வறுத்து எடுக்கவும். கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கால் கப் உளுத்தம்பருப்பு, கால் கப் கடலைப்பருப்பு, 6 காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து வறுத்து, கால் டீஸ்பூன் பெருங்காயத்தூள், தேவையான உப்பு, வறுத்த எள்ளு சேர்த்துப் பொடிக்கவும்.

அவல் தோசை



தேவையானவை: கெட்டி அவல் - ஒரு கப், புளித்த மோர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அவலை நன்றாக சுத்தம் செய்து மோரில் 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பின்னர் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி, உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும். பச்சைமிளகாயை பொடியாக அரிந்து மாவில் சேர்த்து, தோசைமாவு பதத்துக்குக் கரைத்து, நிதானமான தீயில் தோசைகளாக வார்க்கவும். விருந்தினர்கள் வந்தால் இந்த தோசையை உடனடியாக செய்து அசத்தலாம். புளிப்பு மோர் இல்லையெனில் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து கொள்ளலாம். அபார ருசியுடன் மெத்தென்று இருக்கும்.

பச்சை மொச்சை தோசை



தேவையானவை: பச்சை மொச்சை பருப்பு - 2 கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை 2 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த அரிசி, பச்சை மொச்சை, பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றை எல்லாம் சேர்த்து மிக்ஸியில் மாவாக அரைத்து தோசைகளாக வார்க்கவும். சக்தியும் சுவையும் நிரம்பிய தோசை இது.

தேங்காய் தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், துருவிய தேங்காய் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியை 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த அரிசியுடன் தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். மாவை 4 மணிநேரம் புளிக்க வைக்கவும். பிறகு தோசைகளாக வார்க்கவும். இந்த தோசையை சுடச்சுட சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் முழுமையான சுவையே. விருப்பப்பட்டவர்கள் சிறிது சர்க்கரையை மாவில் சேர்த்து வார்க்கலாம்.

வெண்டைக்காய் தோசை



<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்டைக்காய் காம்புப் பகுதி (சுத்தம் செய்தது) - அரை கப், பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> அரிசி, உளுத்தம்பருப்பு இரண்டையும் ஊற வைக்கவும். வெண்டைக்காய் காம்பை பொடியாக நறுக்கி, அரிசியுடன் சேர்த்து உப்பு போட்டு நைஸாக அரைக்கவும். இந்த மாவு 5 மணி நேரம் புளிக்க வேண்டும். மாவை கரண்டியில் எடுத்தால் ஜவ்வு போன்று கொழகொழப்பாக இருக்கும். ஆனால் தோசைக்கல்லில் மாவை ஊற்றி கரண்டியால் தேய்த்தால், அழகான தோசை வார்க்கவரும். வேண்டாம் என்று தூக்கி எறியும் காம்பில் செய்யும் வித்தியாசமான தோசை இது.

கம்பு தோசை



<u>தேவையானவை:</u> கம்பு - 2 கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், பச்சரிசி - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, துருவிய தேங்காய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான

அளவு.

செய்முறை: கம்பை தனியாக 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அரிசி இரண்டையும் சேர்த்து ஒன்றாக 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறவைத்த கம்பு, அரிசி, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய் துருவல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். பின்னர் கொத்துமல்லியை கலந்து தோசைகளாக வார்க்கவும்.

பூசணி தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், வெள்ளைப் பூசணியின் சதைப் பகுதி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பூசணிக்காயின் உட்புறம் உள்ள பகுதியில் விதைகளை எடுத்து விட்டு, பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு அரிசி, பருப்பு, பூசணித் துண்டுகள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து 5 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும். பிறகு தோசைகளாக வார்த்து, எண்ணெய் விட்டு வேகவைக்கவும். இந்த தோசை வெயில் காலத்துக்கு மிகவும் சிறந்தது. உளுந்து விலை அதிகமாக இருக்கும் இந்தக் காலத்தில், இதுபோன்ற தோசைகளை செய்து அசத்தலாம். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள பச்சை துவையல் சூப்பர் ஜோடி.

பச்சை துவையல்: துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், புளி - கொட்டைப் பாக்களவு, காய்ந்த மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். துவரம்பருப்பை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, பெருங்காயம், புளி, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் சற்று கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

மசால் தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 2 கப், பச்சரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், ஜவ்வரிசி - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய், நெய், உருளைக்கிழங்கு மசாலா - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி வகை, பருப்பு, வெந்தயம், ஜவ்வரிசி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்னர் நைஸாக அரைத்து, உப்பு போட்டுக் கரைத்து, 10 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும். மாவு பொங்கிவரும் பட்சத்தில் தோசை வார்க்கலாம். தோசைக்கல்லில் நடுவில் மாவை ஊற்றி, அடி தட்டையாக இருக்கும் கரண்டியில் நிதானமாக வட்டமாக தேய்த்துக் கொண்டே வந்தால் தோசை பார்க்க அழகாக இருக்கும். பிறகு உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை உள்ளே வைத்து மடித்து கொடுக்கலாம். இந்த தோசைக்கு திருப்பிப் போடவேண்டிய அவசியமில்லை. நெய்யும் எண்ணெயும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு தோசை வார்க்க வேண்டும். ஹோட்டல் தோசை போன்று அருமையாக இருக்கும்.

ரவா தோசை



தேவையானவை: வறுத்த ரவை - 2 கப், அரிசிமாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மைதா மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை - எல்லாம் சிறிதளவு, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, புளித்த மோர் - ஒரு கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புளித்த மோருடன் சிறிது தண்ணீர்விட்டு, உப்பு சேர்த்து அதில் வறுத்த ரவை, அரிசிமாவு, மைதாமாவு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை இவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, மிளகு, சீரகம் இவற்றைத் தாளித்து மாவில் கொட்டி, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மிகவும் மெல்லிய தோசைகளாக வார்க்கவும்.

குறிப்பு: மாவை ரொம்ப ஊற விடாமல் தோசை வார்க்க வேண்டும். மாவு ஊறினால் தோசை மொறுமொறுப்பாக வராது. விருப்பப்பட்டவர்கள் வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி, மாவில் சேர்த்து ‘ஆனியன் ரவா தோசை’ வார்க்கலாம்.

தவல் தோசை



தேவையானவை: அரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், உளுந்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளித்த தயிர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: அரிசியை சிறு ரவை போன்று உடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். அதில் புளித்த தயிர் ஊற்றி ஊறவைக்கவும். மூன்று பருப்புகளையும் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். ஊறவைத்த பருப்புடன், தேங்காய், உப்பு, சீரகம், மிளகாய் ஆகியவற்றை சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து ரவை கலவையில் சேர்க்கவும். மாவு சற்று கெட்டியாகத்தான் இருக்கவேண்டும். பெருங்காயத்தையும் சேர்க்கவும். நெய், சிறிது எண்ணெய் இரண்டையும் காயவைத்து கறிவேப்பிலை யைப் போட்டு மாவில் கொட்டவும்.

பிறகு, அடிகனமான வாணலியில் மாவை 'பன்' போன்று ஊற்றி சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு மேலே மூடி விடவும். சற்று கனமாக இருப்பதால் மூடினால்தான் மாவு உள்ளே வேகும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவேண்டும். பின்னர் மாவு மேற்புறம் வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு சில நிமிடங்களில் எடுக்கவும். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள கறிவேப்பிலை சட்னி வாட்டமாக இருக்கும்.

கறிவேப்பிலை சட்னி: வதக்கிய கறிவேப்பிலை - ஒரு கப், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், புளி - கொட்டைப் பாக்களவு, உப்பு - தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 5. எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும்.

சேமியா தோசை



தேவையானவை: சேமியா - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - கால் கப், புளித்த தயிர் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, நைஸாக அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். சேமியாவை தயிரில் கலந்து 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பின்னர் ஊறவைத்த சேமியா, அரைத்த அரிசி மாவு, பொடியாக நறுக்கிய வெங் காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, உப்பு எல்லாவற்றையும் திட்டமான பக்குவத்தில் கரைத்து தோசைகளாக வார்க்கவும். அளவாக எண்ணெய்விட்டு இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப்போட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு: இந்த தோசைக்கு அதிக எண்ணெய் விடக் கூடாது.

பிரண்டை தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், புழுங்கலரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், பிரண்டை (பிஞ்சாக இருக்கவேண்டும்) - அரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் மூன்று மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு, அவற்றை ஒன்றாக கிரைண்டரில் போட்டு அரைக்கவும். அரிசி பாதி அரைபட்டதும், பிரண்டையை நறுக்கி அதில் போட்டு மீண்டும் அரைக்கவும். மாவு பொங்கப் பொங்க அரைபட்டதும் வழித்து, உப்புப் போட்டுக் கரைத்து, ஒரு இரவு முழுக்க புளிக்க வைக்கவும். பிரண்டைக்கு லேசான அரிக்கும் தன்மை இருப்பதால், மாவு புளித்தால்தான் தோசை நன்றாக இருக்கும். இந்த தோசை வாயுத்தொல்லைக்கு மிகவும் நல்லது.

மைசூர்பருப்பு தோசை



தேவையானவை: மைசூர்பருப்பு - 2 கப் (கேசரி கலரில் இருக்கும்), பச்சரிசி - ஒரு கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் பருப்பையும் தனித்தனியாக இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். முதலில் அரிசியைப் போட்டு அரைத்து, சிறிது நேரங்கழித்து பருப்பைப் போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து நைஸாக அரைபட்டதும் எடுத்து, உப்பு போட்டுக் கரைத்து மாவை 5 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும். காரம் விரும்புபவர்கள் 4 காய்ந்த மிளகாயை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த தோசை மிகவும் நல்லது.

பொடி தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 3 கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பொடி செய்ய தேவையான பொருட்கள்: தனியா, கருப்பு உளுந்து, கடலைப்பருப்பு - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரைடீஸ்பூன், எள்ளு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 8, உப்பு - தேவையான அளவு, துருவிய கொப்பரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை (பொடி): முதலில் எள்ளை வெறும் வாணலியில் வறுத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, மற்ற பொருள்களையும் சிவக்க வறுத்து கடைசியாக கொப்பரையை போட்டு அடுப்பை அணைத்துவிட வேண்டும் (பருப்பு சூட்டிலேயே கொப்பரை வறுபட்டுவிடும்). ஆறியவுடன், உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக பொடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தோசை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுந்து மூன்றையும் சேர்த்தே 3 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். உப்பு போட்டுக் கரைத்து ஒரு நாள் இரவு புளிக்க வைக்கவும். மறுநாள் தோசைக்கல்லில் தோசை வார்த்து உடனேயே மேலே பொடியை பரவலாக தூவி, கரண்டியில் எண்ணெய் தொட்டு மேலே லேசாக தடவிவிட வேண்டும். அடுப்பை மீடியமாக எரிய விட வேண்டும். இந்த தோசையை திருப்பிப் போடக் கூடாது. அப்படியே எடுத்துப் பரிமாறவேண்டும்.

வெந்தய தோசை



தேவையானவை: வெந்தயம் - ஒரு கப், பச்சரிசி - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெந்தயம், அரிசி, மிளகாய்.. மூன்றையும் 5 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு நைஸாக அரைக்கவும். உப்பு போட்டு கரைத்து வைக்கவும். மாவு 5 மணி நேரம் புளிக்கட்டும். இது சிறிது கசப்பாகத்தான் இருக்கும். (ஆனால் புளித்தால் கசப்பு அவ்வளவாகத் தெரியாது). வெயில் காலத்துக்கு ஏற்ற தோசை. சூடாக வார்த்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

கோதுமை ரவை தோசை



தேவையானவை: சம்பா கோதுமை ரவை - ஒரு கப், பச்சரிசி - அரை கப், உப்பு, எண் ணெய் - தேவை யான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை ரவை, அரிசி இரண்டையும் 2 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் மிக்ஸியில் மாவாக அரைக்கவும். ஊற வைத்த தண்ணீரை வீணாக்காமல் அப்படியே அரைக்கவும் (திட்டமான தண்ணீரில் ஊற வைக்கவேண்டும்). நார்ச்சத்து மிக்க இந்த தோசை, சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. அரைத்து ஒரு மணி நேரத்திலேயே இந்த தோசையை வார்த்து சாப்பிடலாம்.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், காய்கறிகள் (கேரட், பெரிய வெங்காயம், குடமிளகாய், பட்டாணி, பீன்ஸ் போன்றவை) நறுக்கியது - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: காய்கறிகள், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, உப்பு எல்லா வற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி, பிறகு அரிசியையும் தண்ணீர் வடித்துச் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். வேண்டுமானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் (கவனிக்க.. தண்ணீர் அதிகமாகிவிடக் கூடாது. மாவு கெட்டியாக இருந்தால்தான் தோசை அழகாக வார்க்க வரும்). கல்லில் தோசையை வார்த்து, சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு திருப்பிப் போடவும். குழந்தைகளுக்கு எல்லா காய்கறிகளையும் கொடுத்த திருப்தி இருக்கும்.

தவலை அடை



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - 4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, சீரகம் மூன்றையும் மிஷினில் கொடுத்து சிறு ரவையாக உடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் ஒரு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி தேங்காய் துருவல், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். தண்ணீர் கொதித்தவுடன் ரவை கலவையை கொட்டி கிளறி இறக்கவும். ரவை அரை வேக்காடு இருந்தால் போதும். பின்னர் சிறு அடைகளாகத் தட்டி நடுவில் ஓட்டை போட்டு, தோசைக்கல்லில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் சுட்டெடுக்கவும். அட்டகாசமான மாலைச் சிற்றுண்டி இது.

கடலைமாவு தோசை



<u>தேவையானவை:</u> கடலைமாவு - ஒரு கப், அரிசிமாவு - அரை கப், எலுமிச்சம்பழம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> கடலைமாவு, அரிசிமாவு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். எலுமிச்சை சாறையும் விட்டு, தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக்கொண்டு மெல்லிய தோசைகளாக வார்க்கவும். எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும்.

கொச்சிமேனி கீரை தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கொச்சிமேனிக் கீரை (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறவைத்த அரிசி, பருப்பு, நறுக்கிய கீரை, பச்சை மிளகாய், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். 3 மணி நேரம் புளிக்க வைத்து மெல்லிய தோசைகளாக வார்த்தெடுக்கவும். இந்தக் கீரை புளிப்புச் சுவை உடையது. வைட்டமின் சத்து நிறைந்தது. குறிப்பு: இந்தக் கீரை கிடைக்காத இடங்களில், புளிச்ச கீரை அல்லது முடக்கத்தான் கீரையை உபயோகிக்கலாம். சுவையாக இருக்கும்.

நெய் ரோஸ்ட்



தேவையானவை: பச்சரிசி - 3 கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். 6 மணி நேரம் புளித்த பிறகு தோசை ஊற்றலாம். அடுப்பை மீடியமாக எரியவிட்டு, தோசைக்கல்லில் நல்ல சூடு ஏறியதும், நடுவில் மாவை ஊற்றி கை நடுக்காமல் தட்டை கரண்டியால் வட்டமாக பரப்பிக்கொண்டே வந்தால் தோசை பார்க்க அழகாக இருக்கும். சுற்றிலும் சிறிது நெய்விட வேண்டும். திருப்பிப் போட வேண்டும். பிறகு மொறு மொறுப்பாக எடுக்கவும். இதற்கு தொட்டுக் கொள்ள எந்த சட்னி ஆனாலும் சூப்பர்தான்.